6.053 Hovädzie mäso varené 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
zelenina koreňová	3,00	2,40	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cibuľa	0,30	0,25	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, vložíme variť do teplej osolenej vody. Neskôr pridáme očistenú cibuľu, pokrájanú koreňovú zeleninu okrem 1/3 mrkvy, ktorú postrúhame, podusíme na oleji a pridáme do vývaru. Uvarené mäso vyberieme, pokrájame na porcie, podávame k rôznym omáčkam a prívarkom. Do hotového vývaru pridáme očistenú, posekanú petržlenovú vňať tesne pred podávaním. Vývar použijeme ako polievku s rôznymi závarkami.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	325	78	12,03	2,1	0,6	2,1	0,9	22,0	1,5	0,138	0,0	0,1	7,8	0,3
B	377	90	14,07	2,3	0,6	2,6	1,1	26,4	1,7	0,160	0,1	0,1	9,1	0,3
C	427	103	16,08	2,5	0,6	3,0	1,3	30,6	2,0	0,182	0,1	0,1	10,3	0,4
D	497	119	18,12	3,2	0,9	3,5	1,5	35,5	2,2	0,207	0,1	0,1	12,1	0,4